

MUTUELLE MAGAZINE

Le bouquet DES NOUVELLES OFFRES CDC est arrivé !



N°113 Janvier 2023



WWW.CDC-MUTUELLE.FR



N°113
Jan. 2023

Sommaire

CDC MUTUELLE INFOS

Page 04
Le bouquet 100% Santé.

Page 05
Comment ça marche ?
Notre réseau de Soins.

Pages 06 et 07
Avec CDC Mutuelle,
bénéficiez des services inclus et gratuits.

Une Offre Santé pour être à vos côtés.
Une Offre prévoyance pour toute la vie.

DOSSIER

Page 08
Femmes Séropositives,
les oubliées de l'épidémie.

Page 09
30 mois sans Sida.

Santé

Page 12
Le Rire, drolement bon pour la Santé.

Page 13
Quelles nouvelles missions
pour les Pharmaciens ?

Prévention

Page 10
Ce qu'il faut savoir sur les aliments
ultra-transformés.

Page 11
L'algorithme de Nutriscore
évolue pour 2023.

Forme Bien-être

Page 14
Se détendre avec la Sophrologie

Page 15
Pourquoi consulte-t-on
un Psychomotricien ?

VOTRE MUTUELLE EST UNE VRAIE MUTUELLE, ET C'EST MIEUX POUR VOUS.

Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé et prend soin de vous à chaque moment de votre vie. Une vraie mutuelle voit aussi plus loin en s'engageant dans l'accès aux soins pour tous et en investissant 100% de ses bénéfices au service de chacun.

Enfin, une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions : être adhérent d'une mutuelle, c'est un choix pour soi et pour tous.

Pour en savoir plus sur les mutuelles de la Mutualité Française : mutualite.fr



Mes chères adhérentes
et chers adhérents,

Comment ne pas entamer ce premier édito 2023 sans vous souhaiter une bonne, une très bonne année ? Comment d'ailleurs pourrait-on en vivre une plus difficile que cette dernière période, qui a collectivement vu le « pouvoir vivre » prendre le pas sur « le savoir vivre » ?

Au milieu des tracas de la précarité sanitaire dans le monde, de la guerre en Europe, des attermolements sur la transition climatique, du pouvoir d'achat, des mouvements sociaux, votre Mutuelle est bien toujours debout ! Elle fait mieux que résister, elle cherche désormais à se développer !

Certains adhérents nous ont quittés en 2021 et 2022, aujourd'hui des adhérents viennent ou reviennent, certes de manière mesurée, mais symboliquement intéressante. C'est fruit de la volonté du Conseil d'Administration de donner des horizons nouveaux à nos propositions, sur le plan qualitatif comme sur les potentiels à prospecter. Et l'affaire va devenir un véritable défi à court terme quand on va assister

à des combats sans merci au sein des organismes assurantiels et mutualistes, pour exister face aux dispositions nouvelles dictées par la Protection Sociale des Fonctionnaires par exemple ; pour survivre face à la crise du système de santé, désormais et enfin reconnue comme explosive par l'Etat, qui l'a lui-même créée ; pour faire face aux dépenses nouvelles engendrées par les justes reconnaissances des personnels de santé, comme celles récentes des médecins généralistes.

Mais votre Mutuelle possède des atouts considérables et singuliers dans les défis qui nous attendent et que nos concurrents du privé n'ont pas : son assise inter-générationnelle, sa structure démocratique, ses réserves prudentielles, l'extraordinaire dévouement de son équipe administrative et la solidarité indéfectible qui anime ses fidèles administrateurs.

Notre communication, va en 2023, être à l'image de ce que nous sommes et voulons mieux être : plus chaleureuse, plus dynamique, plus souriante... une façon de vous souhaiter une bonne année tout au long de l'exercice !

Christian CURSOL,
Administrateur en charge
de la communication de CDC Mutuelle.



du **Mutuelle**
MAGAZINE

> CDC Mutuelle à VOTRE RENCONTRE

On peut se voir pour en parler, bloquez ces dates dans vos agendas : CDC Mutuelle vous propose des rendez-vous personnalisés. Tous les adhérents qui ont une adresse mail recevront une newsletter avec le calendrier où vous pourrez choisir votre heure de rendez-vous. Les adhérents qui n'ont pas internet peuvent appeler au 01 88 40 39 50 en tapant 2 pour prendre rendez-vous.

Pour Paris :

Nous vous recevons en 2023, tous les mardis sur RDV.

Pour Bordeaux :

Nous serons présents les 23 février, 20 avril et 29 juin 2023.

Pour Angers :

Les permanences sont fixées aux dates suivantes :
les 19 janvier au matin, 22 février au matin et 17 mars au matin.

> CDC Mutuelle



100% Santé

L'objectif du 100% santé est d'offrir aux personnes qui ont souscrit une complémentaire santé de bénéficier d'un panier de soins et d'équipements pour lesquels les prix sont limités et intégralement remboursés par la Sécurité Sociale et la mutuelle. Les professionnels de santé ont l'obligation de proposer ces prestations aux patients. La Sécurité Sociale couvre une partie de la dépense et CDC Mutuelle avec l'un des contrats qu'elle vous propose rembourse la différence. Ainsi, plus de reste à charge pour les adhérents. Depuis 2021, le 100% santé s'applique aux frais dentaires, aux équipements d'optique et aux aides auditives.

> Comment ça MARCHE ?

> EN OPTIQUE

Votre opticien doit vous proposer une gamme 100% santé, composée d'une sélection de lunettes de vue (monture et verres de classe A), intégralement remboursables et dont les prix de vente sont plafonnés.

L'opticien a l'obligation de la proposer mais vous pouvez toujours décider de choisir un équipement à tarif libre (dit de classe B), en fonction de vos envies et de votre budget. Ces deux possibilités (100% santé ou tarif libre) doivent être récapitulées dans un devis normalisé.

Vous avez également la possibilité de panacher l'offre, c'est-à-dire de choisir des verres issus du panier 100% santé et une monture à tarif libre, et inversement. A vous de choisir si vous souhaitez 0€ de reste à charge ou si vous acceptez un reste à charge.

> DENTAIRE

La pose de différentes prothèses dentaires est garantie sans reste à charge pour les :

• Couronnes et bridges Prothèses amovibles (dentiers) :

Votre chirurgien-dentiste doit vous proposer un panier de soins 100% santé comprenant la pose de prothèses dentaires intégralement remboursables et dont les tarifs sont plafonnés.

Cependant, il a la possibilité d'indiquer qu'il ne pratiquera pas lui-même cet acte. A vous de choisir si vous continuez de vous soigner auprès de ce professionnel ou si vous choisissez d'aller faire jouer la concurrence.

La mesure concerne un large choix de prothèses fixes ou mobiles (dentiers). Le niveau de remboursement de la prothèse dépendra de la nature des matériaux et de la localisation de la dent, avec une distinction entre dents « visibles » (incisives, canines, première et deuxième prémolaires) et « non visibles » (molaires).

> AUDIOPROTHESE

Seuls les appareils répondant aux critères du panier de soins et soumis à un prix limite de vente (appareils de classe 1) sont concernés par le 100% santé. Les autres appareils dits appareils de classe sont à tarif libre. Ils ne bénéficient pas du 100% santé.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter nos conseillers au 01 88 40 39 50 en tapant 1.



> Notre réseau de soins

Avec CDC Mutuelle :

- Vous accédez à des réseaux de professionnels de santé qui vous proposent des produits et services de qualité à des tarifs négociés et encadrés.
- Vous bénéficiez du tiers-payant.
- Vous bénéficiez du 100% santé. Si vous choisissez des équipements hors 100% santé, vous bénéficiez de tarifs négociés pour mieux maîtriser vos restes à charge.

Pour connaître le centre de santé et le centre dentaire près de chez vous, connectez-vous sur notre site internet www.cdc-mutuelle.fr



> Avec CDC Mutuelle Vous bénéficiez de Services INCLUS ET GRATUITS

> Aides au Quotidien

Une assistance incluse dans votre contrat

Pour vous aider, vous et votre famille, en cas d'accident, d'hospitalisation ou d'immobilisation à domicile un service d'assistance est disponible 7j/7j 24h/24h. Cette assistance est organisée par FILASSISTANCE.

En fonction de votre situation, il peut dépêcher auprès de vous une assistance à domicile pour les tâches ménagères, pour faire les courses, pour accompagner vos enfants à l'école, ou encore pour rapatrier un proche à votre domicile. Ce service peut vous accompagner à des moments plus difficiles à gérer et aide vos proches. N'hésitez pas à demander plus d'information auprès des conseillers CDC Mutuelle.

> Actions Sociales

CDC Mutuelle : une mutuelle solidaire qui prend ses responsabilités.

En cas de maladie, d'accident ou de situation de handicap, CDC Mutuelle répond présente. Votre Mutuelle a mis en place depuis déjà quelques années une Commission Solidarité qui vient en aide aux adhérents qui à un moment de leur vie rencontre des difficultés pour se soigner avec sérénité. Vous avez besoin de vous soigner, les frais sont élevés ? Vous rencontrez des difficultés financières pour payer tout ou partie d'un appareil médical ? CDC Mutuelle est là à vos côtés.

Notre dispositif d'aide financière comporte des aides financières exceptionnelles. Il permet également d'agir en soutien de vos familles. Pour télécharger le dossier à compléter et à nous retourner, allez sur le site internet ou demandez à nos conseillers de vous l'adresser par voie postale.

> Aides à la Gestion du Quotidien Association Crésus

Vous rencontrez des problèmes financiers et des difficultés à équilibrer votre budget ?

Pour vous aider, CDC Mutuelle en partenariat avec l'association Crésus vous aide à surmonter cette période délicate.

Avec Crésus vous allez :

- Améliorer la gestion de votre budget,
 - Réduire le niveau de votre endettement,
 - Détecter les droits que vous n'auriez pas mis en œuvre,
 - Assurer, avec vous, un suivi régulier de votre dossier.
- Pour en savoir plus, prenez rendez vous avec l'un de nos conseillers.

> Actions de Prévention

CDC Mutuelle est en partenariat avec plusieurs acteurs majeurs de la prévention. Elle vous propose régulièrement de actions de prévention partout en France. Retrouvez toutes nos dates sur le site internet www.cdc-mutuelle.fr

> CDC Mutuelle : Une Offre Santé pour être à vos côtés

> Garantie Santé Historique

Elle concerne les agents de la CDC en activité ou en retraite.

Les avantages :

Vous payez une cotisation dont le montant est identique que vous soyez actif ou retraité.

Vous bénéficiez du remboursement d'actes non pris en charge par la sécurité sociale : **Ostéopathie, chiropractie, acupuncture, etc..**

Votre forfait « Bien être » est d'un montant de 200€ par an. Vous le consommez comme bon vous semble.

N'oubliez pas :

Si vous avez des collègues ou des amis qui ont quitté CDC Mutuelle mais souhaitent y revenir sans être pénalisés par une adhésion tardive, ils ont la possibilité de conserver ce tarif unique s'ils réadhèrent chez nous jusqu'au 31 décembre 2024.

> Garantie Santé Bronze

avec des tarifs attractifs notamment pour les jeunes (étudiants, indépendants, etc).

> Garantie Santé Solidarité

pour toutes les personnes qui ne sont pas agents CDC.

> Garantie Prendre Soins de Soi

vous bénéficiez du remboursement d'actes non pris en charge par la sécurité sociale : hypnose, étiothérapie, kinésithérapie, psychologie, réflexologie (les professionnels doivent être inscrits au répertoire ADELI).

> Garanties Sur-Complémentaires

Soins courants et Hospitalisation.



> CDC Mutuelle : Une Offre prévoyance pour toute la vie

Que vous soyez agent CDC, agent de la fonction publique ou indépendant, CDC Mutuelle vous propose une offre adaptée à vos besoins et à votre situation.

> Garantie Maintien de Salaire

Faire face à la perte de revenus :

Nos garanties incluent deux offres « incapacité et invalidité », qui ne sont plus couplées à notre offre Santé. Aussi en cas de congé de maladie votre rémunération est maintenue. Pour en savoir plus, prenez RDV ou appelez-nous au 01 88 40 39 50 et tapez 2.

> Garantie Capital Décès

Faire face au décès prématuré d'un être cher.

Si vous avez des enfants à charge ou un conjoint ou partenaire sans ressource, cette garantie temporaire décès, différente d'une assurance-vie, leur apportera une protection financière indispensable. Pour plus de renseignements, contactez-nous.

> Garantie Dépendance

Faire face au financement de votre perte d'autonomie.

Vous bénéficiez d'une rente mensuelle si vous êtes en GIR 1 ou 2 c'est-à-dire que vous êtes en dépendance dite totale. A domicile ou en établissement, le montant de la rente que vous aviez choisi vous est versé.

> Garantie Frais Obsèques

Faire face au financement des obsèques qui coûtent de plus en plus cher.

En cas de décès de l'adhérent, cette garantie donne lieu au versement d'un montant choisi par vous lors de votre adhésion. Cette somme sert à participer ou financer les frais d'obsèques.

> Garantie Accident

Faire face aux conséquences d'un accident.

Les accidents de la vie quotidienne peuvent avoir de lourdes conséquences, Mut'Accident+ garantit une indemnisation forfaitaire pour les dépenses et préjudices corporels subis pour vous et votre famille.

3 options adaptées à vos besoins vous sont proposées :

- Capital décès et indemnité hospitalière
- Capital décès et Incapacité Partielle et Permanente
- Capital décès, indemnité hospitalière et Incapacité Partielle et Permanente.

N'hésitez pas à nous appeler pour en savoir plus. Plus simple encore, retrouvez-nous sur le site de CDC Mutuelle et faites votre devis en ligne en toute tranquillité.

> Garantie Hospi365

Faire face aux dépenses en cas d'hospitalisation.

En cas d'hospitalisation, certains frais ne sont pas pris en charge (transports, garde d'enfants, d'animal, aide à domicile, etc.). Heureusement, Hospit 365 vous garantit une hospitalisation très sereine dès 4,77 € /mois. Hospit 365, pensez-y avant que cela n'arrive. Demandez votre étude Hospi365 personnalisée à votre conseiller.

Les conseillers de CDC Mutuelle vont vous contacter en février prochain. Avec eux, nous vous proposons de faire un bilan prévoyance gratuit.

Pour être certain que c'est bien votre Mutuelle qui appelle, les conseillers qui seront à votre écoute s'appellent : Caroline, Déborah, Donia, Gaëlle, Myriam, Sandrine.

> Femmes Séropositives, Les Oubliées DE L'ÉPIDÉMIE

Comme chaque 1er décembre, la Journée mondiale de lutte contre le sida est notamment l'occasion de rappeler que cette maladie reste la première cause de mortalité des femmes de 15 à 49 ans. Si les traitements ont fait d'indéniables progrès, les femmes les supportent moins bien, font peu appel à la prophylaxie pré-exposition (PrEP) et restent facilement stigmatisées, comme le souligne le Dr Florence Brunel, praticien hospitalier en maladies infectieuses et tropicales et sexologue.

Un dossier de Violaine Chatal

Depuis 2003, les femmes diagnostiquées séropositives sont à 73 % issues de l'immigration selon l'étude « Femmes VIH+ en France : qui sont-elles ? », réalisée par France Lert, sociologue, économiste et épidémiologiste ANRS-MIE. Une tendance confirmée par le Dr Florence Brunel, praticien hospitalier en maladies infectieuses et tropicales et sexologue aux Hospices civils de Lyon. Elle explique : « Par le passé, nos consultations étaient très masculines et concernaient principalement des homosexuels. Mais l'épidémie s'est féminisée. On a évoqué le cas des femmes de plus de 50 ans qui présentent le risque de contracter le VIH plus tardivement par méconnaissance des messages de prévention qui ont surtout concerné les populations dites « cible » et parce qu'elles n'osent pas imposer le préservatif dans leurs nouvelles relations. Mais soyons objectifs : elles risquent surtout de contracter les autres IST comme la chlamydia ou le gonocoque ». Les femmes séropositives sont surtout et pour deux tiers, issues de l'immigration d'origine subsaharienne ou d'Afrique du Nord. Elles ont été contaminées sur le territoire français ou y sont arrivées en étant déjà contaminées principalement dans le cadre de relations hétérosexuelles. « Ces femmes ont une certaine méconnaissance de la pathologie et sont triplement stigmatisées en tant que femmes, migrantes et séropositives. Elles intériorisent beaucoup plus cette séropositivité, n'en parlent pas et ne sont pas militantes même s'il existe des associations de femmes remarquables comme Ikambere à Paris ou Da Ti Seni à Lyon. Ce sont les oubliées de l'épidémie », souligne l'infectiologue.

> Des traitements moins bien tolérés

Les femmes séropositives vivent mal avec le VIH et supportent moins bien les traitements. Elles développent plus d'effets secondaires que les hommes même si des progrès ont été réalisés ces dernières années. « Au début de l'épidémie, les femmes étaient sous-représentées dans les essais cliniques. Elles pouvaient alors présenter des effets indésirables car elles étaient surdosées et avaient des modifications corporelles avec les premières molécules. Elles développaient des lipoatrophies faciales (amaigrissement du tissu adipeux sous la peau) et se plaignaient d'accumulations au niveau de la poitrine », résume le Dr Brunel. Elle précise : « Heureusement, il existe désormais des molécules un peu plus adaptées et moins agressives pour les femmes même si elles ont toujours des effets secondaires comme la prise de poids. L'observance thérapeutique est également compliquée chez les femmes car quand elles ont des effets secondaires, au lieu de les signaler à leur médecin, elles arrêtent le traitement », explique le Dr Brunel. Autre constat, les femmes utilisent peu la prophylaxie pré-exposition (PrEP), un traitement médicamenteux qui empêche l'infection par le virus du sida chez les personnes séronégatives. « La PrEP a permis de faire baisser l'épidémie de presque 40 % chez les hommes homosexuels mais les femmes y ont peu recours en France. Je ne comprends pas pourquoi alors qu'elle est très demandée par les jeunes femmes africaines qui ne peuvent pas imposer le préservatif dans leur culture. Il est vrai qu'il existe des freins : la PrEP chez la femme doit être prise en continu, en raison de données physiologiques

et pharmacologiques propres aux femmes, et pas à la demande comme chez l'homme. Le traitement est donc plus astreignant. D'autre part, les femmes séronégatives ne sont pas toujours au courant de la possibilité d'avoir accès au traitement préventif contre le VIH », souligne la sexologue.

> Bien vieillir avec le VIH

Enfin se pose le problème du vieillissement des femmes séropositives qui ont souvent été très impactées par les premiers traitements antirétroviraux et par leurs effets secondaires et par l'exposition aux anti-rétroviraux pris parfois pendant plus de 30 ans. « Nous sommes en terre inconnue dans ce domaine. Aujourd'hui la moitié des personnes séropositives ont plus de 50 ans et il y a une précarité marquante chez les femmes séropositives. Souvent, elles ont travaillé à mi-temps, ont été mariées et n'ont pas eu d'activité professionnelle. Certaines vivent avec les minimas sociaux et sont souvent isolées car elles n'ont pas pu avoir d'enfants. D'autre part, elles ont souvent des traitements qui sont coûteux et qui peuvent alourdir le coût de la journée dans les Ehpad. Quel va être le regard des professionnels dans ces institutions s'ils ne sont pas assez formés ? », analyse le Dr Brunel. Et de conclure : « Nous avons fait un important travail de formation dans les maternités pour rassurer concernant la non-transmission du virus de la mère à l'enfant mais désormais c'est dans les Ehpad qu'il doit être fait. Le bien vieillir avec le VIH est devenu un véritable enjeu de société. »

> Une surveillance médicale indispensable

Les femmes séropositives sont plus à risque de contracter des infections bactériennes et parasitaires mais pas seulement. Une femme séropositive a plus de risques de développer une infection à papillomavirus ou une ménopause précoce. Elle doit donc être particulièrement prise en charge et suivie en gynécologie mais aussi en proctologie pour prévenir les cancers du canal anal. Les femmes séropositives ont également plus de risques de développer une ostéoporose après la ménopause et leur risque cardiovasculaire augmente avec l'âge.

> Comment en parler aux jeunes ?

Il n'est pas toujours aisé d'échanger avec un jeune sur le VIH. Il fait moins peur depuis que les trithérapies existent mais reste tout aussi dangereux. Si vous peinez à trouver les mots, bannissez les injonctions (« il ne faut pas », « tu dois ») qui ne fonctionnent pas chez les adolescents et inspirez-vous d'un film, d'un livre ou d'un fait tiré de l'actualité pour expliquer à votre enfant qu'il faut se protéger contre ce virus. En revanche, évitez de lui parler de sa sexualité qui est hautement taboue à cet âge ! Vous pouvez aussi l'aider à développer sa confiance en lui afin qu'il ait naturellement l'envie de se préserver mais ne lui imposez pas cet échange s'il n'en a pas envie. Dites-lui que votre porte reste ouverte s'il souhaite en parler mais respectez son intimité. Si votre

adolescent se ferme « comme une huître » dès que vous abordez le sujet, n'hésitez pas à lui conseiller d'échanger avec une personne neutre. Une infirmière, un médecin scolaire ou éventuellement une association comme Sida Info Service pourront sans doute lui transmettre les informations nécessaires sans empiéter sur son intimité.



> 30 mois sans sida

Timothy Brown, connu sous le nom de « patient de Berlin », n'est plus le seul à avoir vaincu le sida. Depuis maintenant 30 mois, un Londonien séropositif au VIH ne prend plus de traitements antirétroviraux. Il ne présente plus que d'infimes restes fossilisés du virus dans son organisme, expliquent dans la revue scientifique médicale britannique *The Lancet* les médecins qui ont suivi son cas. Comme Timothy Brown, il a bénéficié d'une greffe de moelle osseuse, réalisée le concernant pour soigner une autre maladie du sang, un lymphome de Hodgkin. Or, son donneur ne possédait pas le gène du récepteur CCR5 auquel le VIH doit s'accrocher pour infecter une cellule. Ce « patient de Londres » est donc le deuxième homme au monde en rémission prolongée. Les scientifiques débattent encore de savoir s'il s'agit d'une guérison totale. Mais cette découverte est porteuse d'espoir pour les 37 millions de personnes infectées dans le monde.



Anne-Sophie Glover-Bondeau

> Le RIRE : drôlement bon pour la santé

ment contre la douleur ». Le rire améliore également la digestion et évite notamment la constipation. « Abaisser et remonter le diaphragme comme on le fait dans le rire masse les viscères », explique notre spécialiste. Le rire a également comme effet de faire baisser les taux de cholestérol et de lipides, ainsi que la tension artérielle. Il favorise le sommeil et les études montrent que c'est le meilleur de tous les anti-stress. « La dilatation de la rate, liée aux éclats de rire, permet de renforcer le système immunitaire et l'organisme », indique Corinne Cosseron.

> La RIGOLOGIE® POUR APPRENDRE À RIRE

Les adultes devraient s'inspirer des enfants qui rient de façon spontanée des dizaines de fois par jour. En effet, nous ne rions plus assez. En France, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour en 1939 contre 6 minutes en 1980. Corinne Cosseron, également ambassadrice du rire et master trainer officielle de yoga du rire du Dr Madan Kataria, rappelle dans ses séminaires que 7 % des Français prétendent ne jamais rire. Alors, remettez du rire dans votre vie, pour rester en bonne santé mais aussi car « le rire est un accélérateur de relations humaines », souligne la fondatrice de la rigologie®. Les études scientifiques démontrent que le rire nous rend plus sociable et plus heureux. « Il est déjà important de prendre conscience qu'on ne rit plus. Une fois que le désir de rire revient, le plus dur est fait », explique-t-elle. Pour accorder plus de place au rire dans votre vie, vous pouvez visionner des films comiques, aller voir des comédies, lire des recueils d'histoires drôles ou encore suivre des cours de yoga du rire (voir encadré) et tester la rigologie®. « C'est une technique de libération émotionnelle qui permet de se reconnecter à sa joie de vivre authentique et de se libérer des émotions bloquées en nous qui peuvent nous empêcher de rire », indique Corinne Cosseron. Son avantage ? Vous apprenez à rire chez vous de façon autonome.



Le rire a une fonction sociale : il relie les gens entre eux. Bien plus que cela, il a également un pouvoir thérapeutique et nous aide à rester en bonne santé. Découvrez toutes ses vertus avec Corinne Cosseron, fondatrice de la rigologie® et de l'École Internationale du Rire.

Les premières recherches scientifiques sur les vertus curatives du rire remontent à 1980. Un journaliste américain, Norman Cousins, a soulagé ses douleurs dues à une maladie dégénérative chronique (une spondylarthrite ankylosante) grâce aux effets thérapeutiques du rire : il a notamment raconté dans un livre que rire 10 à 15 minutes devant des films comiques lui permettait de dormir sans souffrance plusieurs heures de suite. Des études publiées dans les années 1980-1990 ont montré que rire soulageait les douleurs, stimulait le système immunitaire et réduisait le risque de maladies cardiovasculaires. Depuis, de nombreux travaux ont confirmé ces effets et bien d'autres.

> Riez minimum 10 minutes par jour

Les bienfaits du rire s'observent à partir de 10 à 15 minutes par jour. Le rire est un exercice physique et respiratoire qui met en jeu tout le corps. « Le rire est déjà une grande respiration. On expire beaucoup plus d'air quand on rit, ce qui est très bénéfique car cela renouvelle l'oxygène à l'intérieur de nos cellules », informe Corinne Cosseron. Elle précise : « les échanges respiratoires, trois fois plus importants quand on rit, permettent de régénérer l'organisme... Le rire entraîne aussi la libération d'endorphines dans le cerveau, notre morphine naturelle, ce qui induit des sensations de bien-être et permet de lutter efficace-

Le rôle des pharmaciens est renforcé et élargi. Désormais, ces professionnels de santé peuvent réaliser toutes les vaccinations, participer au dépistage de certaines maladies et accompagner des patients.



> Quelles nouvelles missions pour les pharmaciens ?

Violaine Chatal

Le 9 mars dernier, une convention entre les pharmaciens titulaires d'officine et l'Assurance maladie a été signée par les syndicats représentatifs de ces professionnels, après une vaste consultation mise en place sur un site participatif créé pour l'occasion. Cette convention renforce le rôle de ces professionnels de santé concernant le bon usage des médicaments et élargit leurs missions de prévention et d'accompagnement de certaines personnes. Ainsi, les pharmaciens peuvent dorénavant effectuer l'ensemble des vaccinations des adultes, participer au dépistage organisé du cancer colorectal et faciliter le dépistage et la prise en charge des cystites aiguës des femmes. À l'avenir, ils pourraient aussi jouer un rôle concernant la détection de certaines maladies comme les maladies métaboliques (pathologies qui perturbent les métabolismes dans la cellule, en particulier la production d'énergie).

> Un rôle de conseil renforcé

Désormais, les pharmaciens peuvent conseiller les futures mamans concernant la prise de médicaments durant la grossesse mais aussi aider les diabétiques et les personnes prenant des opiacés à bien suivre leur traitement. Autre nouveauté, ils voient leur mission évoluer en ce qui concerne la coordi-

nation entre les différents acteurs de santé : ils sont désormais davantage impliqués dans l'accompagnement des patients mis en place après une hospitalisation et sont incités à offrir un accès aux soins pour tous, en particulier dans les zones où les professionnels de santé sont rares.

> L'assistance à la téléconsultation

Publiée au Journal officiel le 10 avril, la convention prévoit des nouvelles formes de rémunération pour permettre aux pharmaciens de développer l'assistance à la téléconsultation au sein de leurs officines et d'assumer un rôle de pharmacien correspondant dans les régions à faible densité médicale. Cette mission consiste à renouveler certains traitements mis en place concernant des maladies chroniques ou à ajuster les posologies de certains médicaments. Les pharmaciens peuvent aussi proposer des produits de santé à domicile dans le cadre du retour à domicile des patients hospitalisés (Prado), mis en place par l'Assurance maladie. Enfin, ces professionnels de santé sont incités par la nouvelle convention à adhérer à la « démarche qualité » développée par la profession et à vérifier l'authenticité des ordonnances concernant des

médicaments chers, afin de lutter contre les fraudes et les trafics organisés. Cette convention les incite également à proposer à l'unité des médicaments pour limiter le gaspillage et la production de déchets de produits dangereux ou toxiques. Elle représente un investissement de 130 millions d'euros de l'assurance maladie obligatoire et complémentaire afin de rémunérer l'ensemble de ces nouvelles missions.



Anne-Sophie
Glover-Bondeau

> Ce qu'il faut savoir sur les aliments ultra-transformés

Les aliments ultra-transformés constituent plus d'un tiers de nos apports énergétiques.

Or, ils sont nocifs pour notre santé lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité ou trop régulièrement. Quels sont les risques et comment les éviter ?

« Ce concept, qui date de 2009, vient de la classification brésilienne NOVA qui sépare les aliments en quatre groupes selon leur degré de transformation », explique le Dr Anthony Fardet, docteur et chercheur en alimentation préventive et durable à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) de Clermont-Ferrand/Theix. Le quatrième groupe regroupe les aliments ultra-transformés. « Ce sont des faux aliments (fake food) : ils contiennent au moins un marqueur d'ultra-transformation (MUT) d'origine strictement industrielle », informe le Dr Fardet. « Ces MUTs, non présents dans nos cuisines, sont des additifs cosmétiques, des arômes, des sucres, des protéines, des lipides et des fibres ultra-transformés (par exemple sirop de glucose-fructose, graisses hydrogénées, protéines de lait/soja, isolats de fibres de pois...) ou des traitements technologiques très drastiques qui déstructurent l'aliment (cuisson-extrusion, soufflage...). Ils ont notamment la fonction de modifier le goût, l'arôme, la texture ou la couleur », détaille notre spécialiste. Il précise que 70 % des aliments industriels en France sont des aliments ultra-transformés. Les industriels les privilégient car ce sont des aliments attractifs et très rentables avec des ingrédients à faible coût. « Ils sont conçus pour que les consommateurs aient envie d'y revenir ou en consomment plus que de raison », explique le chercheur. Exemples d'aliments ultra-transformés : les pains et brioches industriels, les barres chocolatées, les nuggets de volaille et de poisson, les soupes instantanées, de nombreux plats cuisinés prêts à consommer... « 34 % des calories journalières des adultes et 46 % de celles des enfants sont apportées par ces aliments ».

> Un risque de maladies chroniques augmenté

En France, ces aliments peuvent être environ 16 % moins chers que les autres en hypermarché mais « si l'on a une approche globale et holistique ils sont très chers », décrypte le

Dr Fardet. Ils ont en effet un coût santé et environnemental très importants. « Les données de plus de 110 études épidémiologiques convergent vers un même effet délétère des aliments ultra-transformés consommés en grande quantité », alerte-t-il. Des études récentes ont montré des associations entre la consommation d'aliments ultra-transformés et un risque accru de surpoids, d'obésité, de diabète de type 2 et d'hypertension artérielle, le lit des maladies cardiovasculaires. Une étude associant des chercheurs de l'Inserm, de l'Inra et de l'université Paris 13 a suggéré une association entre la consommation d'aliments ultra-transformés et le surrisque de développer un cancer, du sein en particulier.

> Une appli pour identifier les aliments ultra-transformés

L'application gratuite Siga vous aide à détecter les aliments ultra-transformés. La note Siga indique à quel point un aliment est transformé. Cette note va de 1 pour les produits bruts, à 7 pour les aliments les plus transformés. Vous pouvez aussi consulter une analyse détaillée de la composition du produit : nombre d'ingrédients ultra-transformés, additifs à risque, seuils nutritionnels.

> À lire :

• Pourquoi tout compliquer ?

Bien manger est si simple, Dr Antoine Fardet, Thierry Souccar Éditions, 2021

• Halte aux aliments ultra-transformés !

Mangeons vrai. Dr Antoine Fardet, Thierry Souccar Éditions, 2017.

Site : www.anthonyfardet.com



> Comment reconnaître les aliments ultra-transformés ?

« Au-delà de cinq ingrédients sur l'étiquette, il y a plus de trois chances sur quatre qu'un aliment soit ultra-transformé », informe le chercheur. Méfiez-vous également si vous lisez des noms d'ingrédients que vous n'utilisez pas en cuisine, comme monoglycérides d'acides gras, xylitol, extrait de malt d'orge, etc. Ce qui doit aussi vous alerter ? « Ces produits ont aussi en général des emballages très colorés, un marketing élaboré et un suremballage avec beaucoup de portions individuelles », conclut le Dr Anthony Fardet.

> Une appli pour identifier les aliments ultra-transformés

L'application gratuite Siga vous aide à détecter les aliments ultra-transformés. La note Siga indique à quel point un aliment est transformé. Cette note va de 1 pour les produits bruts, à 7 pour les aliments les plus transformés. Vous pouvez aussi consulter une analyse détaillée de la composition du produit : nombre d'ingrédients ultra-transformés, additifs à risque, seuils nutritionnels.

> En 2023, l'algorithme du Nutri-score évolue...

Pour mieux répondre aux dernières recommandations de santé publique, le système de calcul du Nutri-score va changer l'année prochaine. La notation générée par le nouvel algorithme sera notamment plus stricte avec les viandes rouges et les céréales et, à l'inverse, devrait avantager les bonnes graisses, les poissons gras riches en oméga 3 et les pâtes et riz complets. Mis en place en 2017 pour renseigner les consommateurs sur la qualité nutritionnelle, le Nutri-score s'est déployé dans les rayons des produits alimentaires. Il s'agit d'un système de notation identifié grâce une couleur et classé de A à E pour inviter les Français à mieux manger. Toutefois, selon UFC Que choisir, seules 60 % des marques apposent ce label sur leurs produits.





Céline Durr

Se DÉTENDRE avec la SOPHROLOGIE

Visant à réconcilier le corps et l'esprit, cette approche psychocorporelle permet de mieux gérer le stress et l'anxiété. Le point sur cette technique et ses bienfaits.

> RETROUVER UNE HARMONIE INTÉRIEURE

17 % des Français déclarent avoir déjà eu recours à la sophrologie, soit plus de 11 millions de personnes*. Créée dans les années 1960 par le neuropsychiatre colombien Alfonso Caycedo, la sophrologie est une technique douce inspirée de pratiques occidentales (hypnose, relaxation...) et orientales (méditation et yoga). Adaptée à toute tranche d'âge (enfants, adultes, seniors), elle propose une palette d'outils pour mieux gérer ses émotions et améliorer son bien-être. Elle s'avère efficace pour surmonter des épreuves difficiles : examen, accouchement, entretien professionnel...

Bon à savoir : n'étant pas reconnue comme une spécialité médicale, la sophrologie ne bénéficie d'aucun remboursement par la Sécurité sociale (comptez entre 45 et 70 € la séance individuelle).

> SOULAGER LA DOULEUR

Lors d'un premier échange avec le sophrologue, le patient expose ses besoins. Les premières séances sont consacrées à la prise de conscience du corps. Assis ou debout, le patient apprend à se détendre, à libérer les tensions musculaires grâce à des exercices de relaxation dynamiques. Le travail thérapeutique commence ensuite afin de cibler un blocage spécifique : insomnie, stress, trouble anxieux... Le praticien utilise des sophronisations. Ces visualisations guidées ont pour but d'induire un état modifié de conscience, entre veille et sommeil. Le but : remplacer les sensations négatives par d'autres, plus plaisantes et envoyer un message fort au cerveau pour le détourner de la douleur. De plus en plus d'hôpitaux font appel à cette thérapie complémentaire. L'Institut Curie, à Paris, la propose aux malades en oncologiemédicale. Au CHRU de Tours, la sophrologie est même utilisée pour remplacer la morphine. La sophrologie ne remplace pas une thérapie, mais se pose en complément.

*Selon un sondage BVA de 2018 pour la Chambre syndicale de la sophrologie.



> Un exemple d'exercice : LA RESPIRATION CARRÉE

Assis la colonne droite, posez l'attention sur la respiration. Inspirez profondément pendant 4 secondes, maintenez le souffle pendant 4 secondes, puis expirez sur 4 secondes et restez poumons vides sur 4 secondes. Reprenez ce cycle une dizaine de fois. Sentez au fur et à mesure la tranquillité s'installer.

Objectif : Oxygéner le cerveau, apaiser le système nerveux et le mental.

Quand pratiquer ? Le matin au réveil et à tout moment de la journée pour se calmer.

> Un autre exemple d'exercice : LA MONTGOLFIÈRE

Installé confortablement, fermez les paupières, posez l'attention sur le souffle. Laissez le corps se détendre complètement. Puis imaginez un jardin verdoyant. Au milieu se trouve une montgolfière. Vous grimpez dedans, elle prend son envol. Dans la montgolfière se trouve une boîte contenant tous vos soucis de la journée. Vous les jetez, un par un, du haut de la montgolfière. À mesure qu'ils disparaissent dans le vide, vous vous sentez de plus en plus léger(e). Puis la montgolfière redescend vers le sol. Vous posez les pieds dans l'herbe, vous vous sentez reliaer à la terre et à vous-même. Prenez trois grandes respirations en inspirant par le nez et en expirant lentement par la bouche. Reprenez conscience de votre corps dans l'espace. Doucement, vous pouvez rouvrir les yeux.

Objectif : Evacuer les tensions de la journée.

Quand pratiquer ? Le soir, avant de s'endormir.

14 500 psychomotriciens exercent en France. Découvrez le rôle de ces auxiliaires médicaux qui prennent en compte le corps, le psychisme et l'affectif de la personne dans des structures hospitalières ou dans le privé.



Anne-Sophie Glover-Bondeau

> Pourquoi consulte-t-on un PSYCHOMOTRICIEN ?

« Le psychomotricien fait partie du corps des rééducateurs », introduit Anne Vachez-Gatecel, psychomotricienne, psychologue clinicienne et directrice de l'Institut de formation des psychomotriciens (faculté de médecine Sorbonne Université). La psychomotricité est une approche psychocorporelle globale qui s'intéresse aux aspects moteurs, perceptifs, psycho-affectifs, environnementaux et émotionnels et à leurs interactions. Le travail du psychomotricien vise à améliorer des fonctionnements psychomoteur, psychique, mental perturbés. « Les psychomotriciens interviennent sur prescription médicale dans plusieurs domaines : prévention, éducation, soin, et cela à tous les âges de la vie, du bébé à la personne âgée », informe Anne Vachez-Gatecel.

> BILAN ET PROJET DE SOIN

« Nous commençons par réaliser une évaluation des différentes fonctions psychomotrices et nous proposons ensuite à partir de ce bilan psychomoteur un projet de soin et d'intervention au sein d'une équipe pluridisciplinaire (psychologue, médecin, infirmier, orthophoniste...) », indique Anne Vachez-Gatecel. Le psychomotricien utilise différents outils qu'il choisit en fonction des axes de travail et de la personne :

le jeu, la relaxation, l'expressivité du corps, les arts plastiques, l'éducation gestuelle et posturale, les activités d'équilibre et de coordination... Les techniques utilisées pendant les séances s'adaptent à chaque personne et sont basées sur l'approche corporelle en lien avec le développement. « Avec de jeunes enfants, tout passe par le jeu. Pour une adolescente avec des troubles du comportement alimentaire, nous effectuons un travail de médiation corporelle et, en soins palliatifs ce sont des soins de confort pour accompagner la fin de vie », décrit Anne Vachez-Gatecel.

> POUR QUELLES PATHOLOGIES ?

Les psychomotriciens peuvent prendre en charge tout type de pathologie. « Nous pouvons par exemple être amenés à faire du soutien au développement psychomoteur d'un bébé qui a souffert à la naissance, solliciter les différentes fonctions psychomotrices et de communication d'un enfant autiste, renforcer les capacités cognitives et émotionnelles d'un enfant souffrant d'un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), faire un travail autour de la conscience corporelle chez une personne âgée qui chute », cite comme

exemples notre spécialiste. La psychomotricité peut aider également des enfants souffrant de phobie scolaire, beaucoup plus nombreux depuis la crise sanitaire due au Covid-19, en leur redonnant confiance, et ceux qui ont des difficultés d'apprentissage ou encore apprendre aux adultes à mieux gérer leurs angoisses. En France, la moitié des psychomotriciens travaillent dans des établissements médico-sociaux : centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP), établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), instituts médico-éducatifs (IME), etc. Les autres interviennent en milieu hospitalier (services de néonatalogie, de pédiatrie, de psychiatrie, de neurologie...) et en libéral.

> Prise en charge des séances DE PSYCHOMOTRICITÉ

Les séances de psychomotricité sont prises en charge à 100 % pour les personnes présentant un handicap diagnostiqué et avéré (dossier MDPH – Maison départementale des personnes handicapées). Sinon, elles ne font pas l'objet d'un remboursement par l'Assurance maladie. Certaines mutuelles prennent en charge de façon partielle les séances de psychomotricité.



IDEALDOUCHE®

PAR INDÉPENDANCE ROYALE

10%*
de réduction

Remplacez votre baignoire par une douche à l'italienne !



Installée en moins de 8 h

Aucuns travaux de carrelage au sol ou aux murs à prévoir ! Les panneaux muraux et le receveur IdealDouche® se posent en effet directement sur les anciens revêtements et la tuyauterie s'ajuste par simples raccords. Installation en à peine quelques heures garantie !

Une conception 100 % modulable

Unique en France, IdealDouche® est un système de douche intégralement conçu avec des éléments ajustables, du receveur aux panneaux muraux et parois vitrées. IdealDouche® s'installe ainsi "sur mesure" dans toute salle de bain et remplace toute ancienne baignoire ou douche au mm près !

Une sécurité d'utilisation totale

Receveur antidérapant, barre de maintien, siège rabattable anti-glisse... Chaque élément IdealDouche® participe à une totale sécurité de déplacement et de mouvement. D'où une inestimable tranquillité d'esprit à l'usage !



"Douche installée récemment qui me donne entière satisfaction. Très belle réalisation par une entreprise très compétente, avec beaucoup de soin. Je recommande vivement une telle installation qui me permet de prendre des douches en toute sécurité, notamment avec le siège repliable le long de la paroi."

MADELEINE M. - LE PONTET (84)



CDC Mutuelle et son club avantages vous font bénéficier d'une réduction de 10 %* sur son partenaire Indépendance Royale !

Contactez-nous au:

05 55 04 16 71

CODE MCDD

Indépendance
Royale

IRSH • 11 rue Philippe Lebon • BP 51605 • 87023 LIMOGES Cedex 9

www.independanceroyale.com

E-mail : partenaires@independanceroyale.com



Indépendance Royale
est une société française

* Remise incluse dans le tarif proposé sur devis, non cumulable avec d'autres offres en cours, sur présentation d'un justificatif d'adhésion auprès de la CDC Mutuelle • Photos non contractuelles V01-09/2021